STEAUA, DINAMO ȘI SPORTUL STUDENȚESC
PRIVITE ȘI INTERPRETATE ÎN... LABORATORUL MEDICAL

Concluziile specialiștilor: intensificarea procesului de antrenament devine o indicație medicală

Cu ocazia examenelor medicale pe care echipele noastre divizionare A le-au efectuat recent, au reținut atenția antrenorilor și medicilor echipelor o serie de parametri care apreciem că merită toată grija pentru o dirijare științifică a procesului de antrenament și obținerea performanțelor planificate. Aceste date au fost determinate în laboratoarele de dezvoltare fizică-nutriție (dr. **Alexandra Popovici**), laboratoarele de exploatare a capacității de efort (dr. **A. Szögy**) și cabinetele de patologie (dr. **C. Ionescu**), fiind apoi prelucrate cu medicul coordonator al serviciului diagnostic.

Din datele prezentate în detaliu, pe echipe, în tabelele alăturate, reies în mod evident cîteva aspecte prioritare: CURBA PONDERALĂ, EXCESUL DE ȚESUT GRAS ȘI DEFICITUL DE MASĂ ACTIVĂ*, DEFICIENȚE PRIVIND FORȚA LOMBARĂ ȘI CAPACITATEA DE EFORT (aerobă sau anaerobă). Rezultă din aceste date că **individualizarea capătă nuanțe calitative, dictate de deficite sau excese morfologice.** Pe de altă parte, rezultă ca o concluzie generală că INTENSIFICAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT (volum, intensitate, complexitate) DEVINE O INDICAȚIE MEDICALĂ PENTRU A SE ATINGE NIVELUL MORFOLOGIC ȘI FUNCȚIONAL RECLAMAT DE MAREA PERFORMANȚĂ. Rămîne ca, pe baza acestor date și, bineînțeles, a observațiilor tehnicienilor, procesul de antrenament să fie condus în așa fel încît la reluarea campionatului de fotbal să avem proba obiectivă a acestui antrenament științific care trebuie să se materializeze pe terenul de joc.

Ce reținem din cele trei tabele?

LA STEAUA: numai doi sportivi au depășiri de peste 3 kg ale greutății corpului; șapte jucători au surplus de peste 3 kg. de țesut adipos, șase dintre ei avînd în același timp deficit de masă activă de peste 3 kg; 10 jucători au forța lombară deficitară; capacitatea de efort aerobă este în general satisfăcătoare, cu posibilități de îmbunătățire, în timp ce capacitatea anaerobă globală (forță-viteză) rămîne sub cerințele valorilor mondiale, corelînd cu forța lombară scăzută și deficitul de masă activă.

LA DINAMO: cinci jucători au variații de peste 3 kg față de greutatea optimă; nouă jucători au peste 3 kg exces de țesut adipos, toți nouă avînd deficit de peste 3 kg masă activă; 10 jucători prezintă deficiențe în ceea ce privește forța lombară, opt dintre ei fiind deficitari la masa activă; capacitatea de efort aerob este relativ bună, deficiențele rămînînd mai evidente la capacitatea anaerobă globală. Deci rezultă corelația dintre excesul de țesut adipos și deficitul de masă activă pe de o parte, forța lombară scăzută și capacitatea de efort redusă pe de altă parte.

LA SPORTUL STUDENȚESC: șase sportivi au diferențe de greutate (plus sau minus) peste trei kilograme; 10 jucători s-au prezentat cu exces de peste 3 kg de țesut adipos, opt dintre aceștia avînd un deficit de masă activă de peste 3 kg; aproape tot lotul este deficitar la forța lombară; cu foarte puține excepții, jucătorii sînt deficitari la capacitatea de efort **aerobă** (VO_2 max/kg. corp) și **anaerobă** (T.T.R./kg. corp). Deficitul de masă activă corelează cu forța lombară scăzută și capacitatea de efort redusă.

dr. **IOAN DRĂGAN**
dr. **CONSTANTIN ȘERPE**

STEAUA

Numele	Talia cm	Greutatea reală kg	Greutatea optimă kg	Țesutul adipos kg	Masa activă kg	Forța lombară	VO_2max T.T.R. kg. corp
I.A.	180	72,5	72	+ 2	- 2	140	46,8 - 38,2
R.M.	174,5	74,5	72	+ 3	- 4	125 (slabă)	60,4 - 39,4
I.I.	174	62,8	70	+ 3	- 10	90 (f. slabă)	53,3 - 33,4
Z.C.	169	66	64,8	+ 3	- 2	120 (slabă)	46,2 - 35,3
I.A.	176	73	72	+ 4	- 3	125 (slabă)	61,3 - 37,9
Z.G.	177,5	75,5	74	+ 3	- 1,8	135 (slabă)	55,6 - 37,7
S.S.	182	78,8	77,5	+ 2	- 2	175	45,6 - 37,5
S.T.	176	69	69	+ 1,7	- 4	142	76,4 - 44,7
T.R.	173,5	69,6	71	+ 5	- 7	145	54,5 - 38,2
A.T.	174	76	72	+ 6	- 4	150	59,1 - 35,3
I.V.	180	75	74	+ 1	- 7	130 (slabă)	58 - 44,2
D.I.	171	72	69	+ 2	- 2	120 (slabă)	58,3 - 37,9
M.F.	187	80,7	79	+ 4	- 5	130 (slabă)	52 - 36,3
A.V.	176	63	63	+ 4,7	- 3,1	130	53,1 - 37,6
V.I.	179	77	76	+ 4	- 4	125 (slabă)	46,5 - 39,1
N.V.	184,5	78	77	+ 1,2	- 2	145	63,9 - 38,1
M.D.	185	80,8	78	+ 3	- 1	155	51,9 - 37
A.M.	177,8	72	73	+ 4	- 7	130 (slabă)	-

DINAMO

Numele	Talia cm	Greutatea reală kg	Greutatea optimă kg	Țesutul adipos kg	Masa activă kg	Forța lombară	VO_2max T.T.R. kg. corp
D.M.	179	73,6	73	+ 2,2	- 2,6	165	51,6 - 40,7
V.C.	177	68	70	+ 4	- 5	115 (slabă)	61,4 - 37,6
C.F.	174	78,5	75	+ 1,8	- 1	166	56 - 39,7
S.A.	187,5	89	82	+ 7	- 3	150 (slabă)	53,7 - 37,4
M.I.	173,5	68	71	+ 1	- 3	135	-
A.I.	179,5	76	75	+ 3,5	- 5	152	49,9 - 36,2
M.A.	169	71,5	68	+ 8,5	- 6,5	135 (slabă)	62,9 - 36
G.D.	180	71	72,5	+ 3	- 2	120 (f. slabă)	63,1 - 37,8
M.I.	182	69,8	72	+ 2,3	- 6,3	135	48,7 - 35,8
T.C.	170	61	68	+ 2	- 10	126	54,8 - 41,5
I.M.	180	74	73	+ 3	- 6	135 (slabă)	51,3 - 37,5
G.V.	178	69,5	73	+ 2	- 8	140	54,6 - 31,7
Z.T.	175,5	74	73	+ 5	- 3	137 (slabă)	52,4 - 37,1
S.C.	188,5	78,5	80	+ 5	- 8	145 (slabă)	48,4 - 35,4
D.V.	177	76,5	74	+ 4	- 3	153	58,8 - 36,4
L.T.	176,5	75	68	+ 6	- 4	120 (f. slabă)	50,6 - 31,6
E.C.	182,5	74,8	75	+ 3	- 4	140 (slabă)	66,8 - 34,3
G.A.	173	74	74	+ 6	- 3,6	130 (slabă)	51,1 - 37,1
D.C.	180	74,6	74	+ 3	- 2	155	45,5 - 35,7

SPORTUL STUDENȚESC

Numele	Talia cm	Greutatea reală kg	Greutatea optimă kg	Țesutul adipos kg	Masa activă kg	Forța lombară	VO_2 max T.T.R. kg. corp
S.M.	179	75	75	+ 2,7	- 3	140 (slabă)	-
G.P.	174	75	72	+ 10	- 8	127 (slabă)	51,9 - 32,4
L.V.	178	74	74	+ 2,8	- 2	122 (slabă)	48,6 - 40,4
M.A.	177	75	73,5	+ 3,5	- 4,7	130 (slabă)	58,5 - 36,1
S.C.	184	81	81	+ 7	- 4,5	130 (slabă)	47,9 - 33,4
M.M.	175	66	73	+ 2,7	- 2,5	125	48,3 - 34,9
P.R.	177	73	74	+ 5	- 4,5	115 (slabă)	46,3 - 34,6
S.I.	176	72	72	+ 5,8	- 5,5	125	49,8 - 38,3
P.I.	183	83,6	78	+ 8	- 7	160 (slabă)	40,6 - 35,6
M.D.	180	81,5	78	+ 5,5	- 2	110 (slabă)	53,9 - 31,6
G.M.	179	74	74	+ 4,6	- 2	130 (slabă)	52,7 - 34,8
R.A.	185	76,5	81	+ 3	- 3	125 (slabă)	48 - 41,1
C.R.	176	76,7	73	+ 2	- 3	125 (slabă)	53,4 - 35,9
T.N.	180	74,4	75	+ 2,9	- 2	144	59,1 - 34,9
I.G.	191	81,6	80	+ 5	- 3,7	148 (slabă)	51,2 - 32,6
R.N.	190	101,5	90	+ 12	- 4,5	172 (f. slabă)	59,1 -
C.P.	188	70	79	+ 1	- 10	100 (f. slabă)	51,4 - 39,7

* Pentru o mai bună înțelegere de către cititori a tabelelor de mai sus, iată definițiile cîtorva indici. Prin **masa activă** se înțelege tot ceea ce rămîne prin scăderea țesutului adipos din organism. Masa activă include în principal masa musculară. **Forța lombară** este forța musculară exprimată în kilograme pe care o pot pune în evidență mușchii centurii lombare, deci ai membrelor inferioare. VO_2 max/kg corp este consumul maxim de oxigen exprimat în mililitri oxigen pe kg corp pe un minut. Capacitatea de efort e mai mare cu cît este mai mare acest indice. În sfîrșit, **T.T.R./Kg corp** reprezintă capacitatea maximă a organismului de a desfășura un efort maximal pe timp de un minut exprimat în kg metri/minut în condiții de aport scăzut de oxigen.

Fotbal

Pregătirile pentru retur — în spiritul exigenței și responsabilității

„BOBOCII BACĂULUI" ÎN FAȚA SEZONULUI AFIRMĂRII?

„...Tare mult aș vrea să mă văd la 15 iunie!..." exclamă **Cornel Costinescu**, președintele lui S.C. Bacău. **„Ca să aflați situația în clasamentul definitiv al ediției 1977/1978?"** îl întrebăm. **„...Și pentru asta, de ce să nu o spun cinstit? Dar, înainte de toate, vreau să văd echipa noastră... mai bătrînă cu o jumătate de an! Știți cît de mult contează această maturizare pentru ea?"** Știm, cum să nu știm! Pentru că la S.C. Bacău, oricît ai vrea să ocolești subiectul, oricît ai vrea s-o dai pe altceva, acesta e „nodul gordian": afirmarea (sau neafirmarea) celor aproape 13 băieți din Bacău care au intrat în primul lot într-un ritm rapid, criticat de mulți. Pentru că, în adevăr, la S.C. s-a efectuat, în ultima perioadă de timp, cea mai masivă primenire de lot. Doar 8 dintre cei 21 de jucători pe care i-am găsit în pregătire în frumoasa stațiune Slănic Moldova (**Catargiu, Pană, Băluță, Margasoiu, Lunca, Botez, Florea** și **Munteanu**) reprezintă vechea sau vechile serii de jucători; ceilalți 13 sînt în categoria „pînă la 23 de ani", majoritatea abia depășind vîrsta junioratului... Ce vreți o mai radicală remaniere de efectiv de jucători? Există vreun regret pentru această operațiune? De fel. Antrenorul **Dumitru Nicolae-Nicușor** mărturisește: **„Un prim element pe care mă bazez e buna primire a tinerilor de către «bătrînii»".** Secundul său, **Nicolae Vătafu**, îl completează, zîmbind: **„Transplantul a reușit. Nici vorbă de fenomenul respingerii..."**

Un grup tăcut și foarte liniștit, așa ne-a apărut lotul băcăuan în orele pe care le-am petrecut împreună. Față de tinerețea lui, poți foarte ușor să-l confunzi cu un lot de juniori... Multe fețe foarte tinere, cu tuleiele abia date. Mulți tineri sfioși. Ca de atîtea ori cînd i-am întîlnit prima oară pe juniorii care au intrat — cu bune recomandări, însoțiți de atîtea speranțe — încercăm să ne întipărim cît mai bine în memorie aceste foarte tinere figuri. Pe cine îl vom vedea în prima selecționată? Haide să încercăm, de aceea, cu ajutorul celor care îi cunosc așa de bine pe „tinerii furioși" — președintele clubului și antrenorii — un clasament al talentelor și al perspectivelor lor de afirmare. Iată, mai întîi, clasamentul președintelui clubului, C. Costinescu: 1. Vamanu, 2. Chitaru, 3. Șoșu, 4. Lunca, 5. Antohi, 6. Elisei, 7. Panait. Priviți acum și clasamentul întocmit de antrenori, neuitînd să vă reamintim că și actualul președinte al clubului a deținut o bună perioadă de timp funcția de antrenor la Știința Bacău. Deci clasamentul lui Nicușor și Vătafu: 1. Vamanu, 2. Chitaru, 3. Șoșu, 4. Lunca, 5. Antohi, 6. Elisei, 7. Panait. **Sînt total identice.** Dacă o să vă mai spunem că le-am înregistrat separat, fără ca cei solicitați să fie avizați, valoarea previziunilor crește. Nicușor ne atrăgea atenția: **„Nu știu cum să vorbim și să scriem de băieții ăștia tineri. Prea repede își iau nasul la purtare cînd sînt lăudați".**

Ce formație prezentați în jocul de... miine? Într-un lot cu atîtea „talente în marș", sigur că aceste săptămîni sînt foarte importante pentru cristalizarea celui mai bun „11". Nicușor ne spune cu franchețe: **„Deși n-aș vrea s-o afle... adversarii, stau mai prost cu linia de fundași. A mai intervenit și indisponibilitatea lui Mîndrilă, portarul care vine. Sper că tratamentul recomandat de cel ce a realizat tămăduiri spectaculoase, Kozak, să-l însănătoșească repede. Pînă la restabilire, l-am chemat pe al doilea portar de la juniori, Pivniceru... Pentru celelalte două linii am alte probleme, dintre acelea pe care și le... dorește orice antrenor. La mijloc, de pildă, sînt șase candidați pentru trei locuri!"** Forțăm investigația, întrebîndu-l pe antrenorul principal de la Bacău ce „11" ar prezenta într-un meci de peste 24 de ore? Iată alegerea lui: **Ursache — Pruteanu, Lunca, Catargiu, Margasoiu — Cîrpuci, Vamanu, Șoșu — Chitaru, Munteanu, Florea.** Dar această echipă, zicem noi, e numai o atîtare pentru ceilalți aflați pe o închipuită bancă de rezerve, adică pentru portarii **Mîndrilă** și **Pivniceru**, pentru fundașii **Andrieș, Agachi** și **Elisei**, pentru mijlocașii și atacanții **Pană, Solomon, Panait, Băluță, Botez.** Poate că la primul joc real al sezonului, cel mai serios dintre ele, cu Politehnica Iași — de la 1 februarie — tocmai ei vor intra în teren! Pentru această cursă, a celor 11 tricouri, lotul lui S.C. Bacău (în care se află doar trei sportivi veniți din afara județului — **Catargiu, Băluță** și **Florea**... dar legați de acum, prin căsătorie, de aceste meleaguri) se pregătește de zor pe dealurile Slănicului sau în sala de forță. Sezonul care vine înseamnă un mare „da" sau un nedorit „nu" pentru una dintre cele mai masive reconstrucții de lot intervenite în ultimii ani în fotbalul nostru. E sezonul marii încercări pentru o școală care promite mult, pentru cea mai tînără școală de făurit fotbaliști de clasă!

Eftimie IONESCU

ȘTIRI • ȘTIRI • ȘTIRI • ȘTIRI • ȘTIRI

• **UNIVERSITATEA CRAIOVA, F.C. PETROLUL PLOIEȘTI, CHIMIA BRAZI ȘI POIANA CÎMPINA — ÎNTR-UN TURNEU FULGER.** În organizarea clubului ploieștean, sîmbătă și duminică, pe stadionul Petrolul, se va disputa competiția **„Memorialul Tabarcea — Topșa".** Sîmbătă vor avea loc partidele **Petrolul — Chimia Brazi (de la ora 14)** și **Universitatea Craiova — Poiana Cîmpina (de la ora 15,45),** urmînd ca **duminică, de la ora 11,** să se întîlnească, între ele, învinsele și învingătoarele din prima zi.

• **UN NOU ANTRENOR LA C.S. BOTOȘANI.** Divizionara B și-a început pregătirile de iarnă cu același lot de jucători, dar cu un nou antrenor. Astfel, în locul lui Guță Tănase — care nu s-a prezentat la echipă pînă la data de 20 ianuarie — a fost numit Valentin Duță. **(T. Ungureanu-coresp.)**

• **DUMINICĂ, STEAUA — F.C. BAIA MARE.** În cadrul jocurilor de pregătire, duminică dimineață, de la ora 11, pe stadionul Steaua, se va disputa un interesant meci între **Steaua** și **F.C. Baia Mare**, liderul seriei a III-a a diviziei secunde.

• **C.S.M. DROBETA TR. SEVERIN — F.C. ARGEȘ 0—4 (0—1).** Au marcat: **Iovănescu** (min. 10), **Radu II** (min. 50), **Bărbulescu** (min. 80) și **Cîrstea** (min. 82). F.C. Argeș a folosit următoarea formație: **Speriatu — Zamfir, Olteanu, Stancu, Ivan — Iatan, Chivescu, Iovănescu — Doru Nicolae, Dobrin, Radu II.** Au mai jucat: Cristian, Cîrstea, Bărbulescu și Ancuța. **(M. Focșan-coresp.)**

NU UITAȚI! DUMINICĂ 29 IANUARIE 1978 — O NOUĂ TRAGERE LOTO — 2

La tragerile LOTO — 2, organizate bilunar, se pot cîștiga autoturisme „Dacia 1300" și premii în bani — de valoare fixă și variabilă.

Cîștigurile se acordă pe 6 categorii.

Autoturismele se pot atribui: în cazul cînd la oricare dintre categorii rezultă din calcul o valoare unitară a cîștigului egală sau superioară contravalorii autoturismului; în cazul cînd — pe același bilet — se obțin mai multe cîștiguri a căror valoare totală este egală sau superioară contravalorii autoturismului.

LOTO — PRONOSPORT INFORMEAZĂ

Reamintin că se pot obține cîștiguri și cu 2 numere din cele 4 ale uneia din extrageri și cu 3 numere din toate cele 12 extrase.

Participarea se face pe bilete de 10 lei, achitate integral sau sfert. Precizăm că indiferent de cota jucată, toate biletele au drept de participare la cele 3 extrageri.

Jucînd mai multe bilete, vă măriți șansele de a intra în posesia marilor cîștiguri!

NUMERELE EXTRASE LA TRAGEREA PRONOEXPRES DIN 25 IANUARIE 1978

Extragerea I: 3 14 33 22 9 21.
Extragerea a II-a: 25 2 27 1 13 10.

Fond total de cîștiguri: 1.110.883 lei, din care 336.049 lei report la categoria I.

Plata cîștigurilor de la această tragere se va face astfel: în municipiul București de la 2 februarie pînă la 25 martie 1978; în țară de la 6 februarie pînă la 25 martie 1978; prin mandate poștale începînd cu data de 6 februarie 1978.